



INFORMATIVA PROGETTO

Mindful Compassionate Parenting

Essere genitori tra gentilezza e regolazione dello stress

Primavera 2025 - Almenno San Bartolomeo (BG)

A CHI E' RIVOLTO

Il progetto “*Mindful Compassionate Parenting*” è un percorso rivolto a **singoli genitori o coppie genitoriali** che desiderano:

- essere più consapevoli di come lo *stress* incide sul *benessere personale e della famiglia*;
- imparare a navigare tra le *sfide della quotidianità* per poter soddisfare meglio i *bisogni di sé* e non solo dei figli;
- familiarizzare in modo più autentico e rispettoso con i propri stati emotivi, mentali attraverso pratiche di *connessione con il proprio corpo e il respiro*;
- *prendersi cura di sé con amorevolezza* per scegliere risposte differenti davanti alle *sfide della vita quotidiana*;
- coltivare un'*attitudine interiore* per vivere con più serenità la relazione tra genitori e figli e nutrire di *fiducia* il proprio *essere genitoriale*.

ORIGINE DEL PERCORSO “MINDFUL COMPASSIONATE PARENTING”

Il percorso **Mindful Compassionate Parenting (MCP)** è stato ideato nel 2017 da **Jörg Mangold**, insegnante di mindfulness, psichiatra tedesco specializzato in terapie per bambini, adolescenti e genitori e padre di quattro figli. Nel 2019 il protocollo MCP è stato certificato in

ASILO INFANTILE POZZI

ente morale di diritto privato

Germania come percorso per la prevenzione dello stress, ed è rimborsato dal Servizio Sanitario Nazionale Tedesco. E' in fase di finalizzazione uno studio clinico in collaborazione con l'*Università di Heidelberg e Kassel in Germania* per documentare l'efficacia del protocollo. Paola Bortini e Peter Hofman sono genitori nella vita e colleghi per scelta che si sono formati nell'equipe del dottor Mangold, per diventare insegnanti a livello europeo del percorso MCP. Ilaria Bianchini, conduttrice del percorso MCP in partenza ad Almenno S.Bartolomeo (BG), ha partecipato in modo pionieristico alla prima formazione ufficiale in Italia condotta da Paola Bortini e Peter Hofman insieme a diversi psichiatri, psicoterapeuti, psicomotricisti e altri professionisti della relazione d'aiuto a supporto del benessere genitoriale.

OBIETTIVI

Il percorso *Mindful Compassionate Parenting* è un viaggio alla scoperta degli strumenti della **mindfulness** e **self-compassion** per genitori con l'obiettivo di:

- migliorare la *gestione dello stress* nella vita quotidiana in famiglia,
- *prendersi cura di sé stessi* con amore, gentilezza e consapevolezza,
- creare *connessioni sincere ed autentiche* tra genitori riscoprendo la forza del camminare insieme.

TEMI PROPOSTI

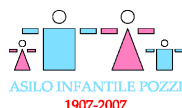
Il percorso affronta in modo teorico-esperienziale dal punto di vista della *mindfulness*, la *self-compassion*, la *psicologia positiva* e *neuro-plasticità positiva* secondo Rick Hanson diversi temi tra cui:

- la *reattività allo stress* e gli strumenti di consapevolezza e regolazione della *mindfulness* e *self-compassion*;
- i *tre sistemi di regolazione emotiva e della motivazione* nella relazione tra genitori e figli secondo Paul Gilbert;
- gli *effetti dello stress nello stile di vita*, le *trappole di ottimizzazione per i genitori* e alcuni strumenti per non sentirsi più sopraffatti;
- la scelta tra *voce auto-critica* e *voce amorevole*;
- gli atteggiamenti-chiave per coltivare *serenità* al posto di rabbia, stress;
- la gestione dello stress in situazioni di *conflitto* e alcuni *strumenti di riconciliazione*;
- la gestione inter-personale dello stress: percepire i *confini* e fissare *limiti* con chiarezza;
- le *risorse interiori* per coltivare *resilienza e benessere* e coltivare *prospettive positive*.

24030 Almenno San Bartolomeo (BG)
via Vignola, 48 tel.-fax 035 640 096

Cascine via Don Minzoni, 4 - tel. 035 540036

Gestione "Nido dei Tigli" via Don Minzoni, 2 - tel. 035 540191



Scuola dell'Infanzia paritaria
riconosciuta con D.M. 488/1862 del 28.02.2001
C.F. 80011180165 P.Iva 01939500169

e-mail: asilopozzi@asilopozzi.it- PEC asilopozzi@legalmail.it

ASILO INFANTILE POZZI

ente morale di diritto privato

METODOLOGIA

Ogni incontro affronta tematiche specifiche attraverso spunti teorici, esercitazioni, pratiche di connessione con il respiro e l'ascolto del proprio corpo, momenti di condivisione tra genitori, esperienze di auto-osservazione.

Tra un incontro e l'altro ogni partecipante avrà la possibilità di sperimentare nella vita di tutti i giorni: pratiche formali, informali e alcune esercitazioni. Per supportare questa fase di sperimentazione quotidiana, verranno condivisi diversi materiali e tracce audio così da scoprire in modo concreto gli effetti della mindfulness e la self-compassion genitoriale.

EQUIPAGGIAMENTO

Per ogni partecipante:

- cuscino comodo per sedersi a terra
- coperta
- calzini anti-scivolo

CALENDARIO PERCORSO

Il percorso è strutturato in 10 incontri con il seguente **calendario**:

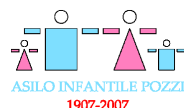
- 1 - Martedì 8 Aprile 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 2 - Lunedì 14 Aprile 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 3 - Martedì 22 Aprile 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 4 - Martedì 29 Aprile 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 5 - Martedì 6 Maggio 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 6 - Martedì 13 Maggio 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 7 - Martedì 20 Maggio 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 8 - Martedì 27 Maggio 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 9 - Martedì 3 Giugno 2025 dalle 20:30 alle 22:30
- 10 - Martedì 10 Giugno 2025 dalle 20:30 alle 22:30

N.B. In caso di lista di attesa si valuterà un nuovo calendario per l'attivazione di un secondo gruppo.

LUOGO

La sede per tutti gli incontri in calendario sarà: **"Nido dei Tigli"** - via Cà Cristallo n° 1, Almenno S.Bartolomeo (BG).

24030 Almenno San Bartolomeo (BG)
via Vignola, 48 tel.-fax 035 640 096
Cascine via Don Minzoni, 4 - tel. 035 540036
Gestione "Nido dei Tigli" via Don Minzoni, 2 - tel. 035 540191



Scuola dell'Infanzia paritaria
riconosciuta con D.M. 488/1862 del 28.02.2001
C.F. 80011180165 P.Iva 01939500169
e-mail: asilopozzi@asilopozzi.it- PEC asilopozzi@legalmail.it

ASILO INFANTILE POZZI

ente morale di diritto privato

GUIDA IL PERCORSO

Ilaria Bianchini consulente pedagogica ad indirizzo sistemico-relazionale e coach professionista specializzata in *“parenting&teen coaching”*; pedagoga della natura da più di 20 anni; formatrice esperienziale per genitori, educatori, insegnanti di ogni ordine e grado. Ideatrice di progetti di crescita interiore in natura per famiglie, adulti, bambini e ragazzi. Docente e membro del direttivo scientifico-educativo presso la Scuola *“Nature Coaching Academy”* fondata da Diana Tedoldi. Formatrice nei progetti di *“welfare aziendale”* rispetto ai temi della gestione dello stress e all'equilibrio tra vita familiare e vita lavorativa. *Insegnante di Mindful Compassionate Parenting*. Fondatrice di *Direzione Radianza*, un'equipe interdisciplinare che lavora in ambito educativo e formativo. Ideatrice con Mariagrazia Bianchini dei progetti *“Alchimia delle relazioni familiari”* e *“Famiglie in gioco”*: percorsi a mediazione corporea di crescita interiore per genitori e figli per promuovere una genitorialità consapevole e favorire lo sviluppo di alcune dinamiche relazionali in famiglia. Formatrici del personale del servizio *0-6 anni di Asilo Pozzi - Almenno S.Bartolomeo (BG)* e dell'*Ambito Valle Imagna-Villa d'Almè* in collaborazione con Mariagrazia Bianchini.

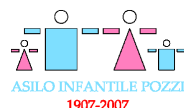
PER ISCRIZIONI

- **I posti sono limitati** e verrà data precedenza ai frequentanti dei servizi educativi 0-6 anni dell'Asilo Pozzi e all'ordine di iscrizione.
- Per formalizzare l'iscrizione è necessario compilare il **modulo on-line disponibile a questo link: [modulo iscrizione mindful compassionate parenting](#)**
- Nel modulo è possibile esprimere la *scelta del pagamento (formula unica, a rate e per i frequentanti i servizi dell'Asilo Pozzi l'inserimento nella retta)*.
- Le **iscrizioni resteranno aperte fino ad esaurimento posti**, tuttavia, per facilitare l'organizzazione, è richiesta **adesione al progetto entro il 28 Marzo 2025**, compilando il modulo d'iscrizione on-line.
- Ogni partecipante che avrà compilato il modulo di adesione al progetto riceverà via mail dalla segreteria di Asilo Pozzi, **nei giorni successivi alla scadenza delle iscrizioni, conferma o meno dell'attivazione del percorso o in caso di lista di attesa la possibilità di accedere alla frequenza in un secondo gruppo.**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

- **Quota di partecipazione al progetto:**
 - per un genitore **€ 270**
 - per una coppia genitoriale **€ 430**
 - per un genitore che sta partecipando anche al progetto *Famiglie in gioco* **202€**

24030 Almenno San Bartolomeo (BG)
via Vignola, 48 tel.-fax 035 640 096
Cascine via Don Minzoni, 4 - tel. 035 540036
Gestione "Nido dei Tigli" via Don Minzoni, 2 - tel. 035 540191



Scuola dell'Infanzia paritaria
riconosciuta con D.M. 488/1862 del 28.02.2001
C.F. 80011180165 P.Iva 01939500169
e-mail: asilopozzi@asilopozzi.it- PEC asilopozzi@legalmail.it

ASILO INFANTILE POZZI

ente morale di diritto privato

- per una coppia genitoriale che sta partecipando al progetto *Famiglie in gioco* **322€**
- per un genitore con figlio frequentante Asilo-Pozzi 0-6 anni **256€**
- per una coppia genitoriale con figlio frequentante Asilo-Pozzi 0-6 anni **408€**

- La **quota di partecipazione** include:

- *dieci incontri formativi* rivolti al gruppo di adulti per un totale di 20 ore;
- *tracce audio* per sperimentare alcune pratiche tra un incontro e l'altro;
- *materiale digitale* per alcune riflessioni ed esercitazioni tra un incontro e l'altro;
- *uso dei locali* della struttura ospitante il percorso.

- In caso di rinuncia alla partecipazione comunicata dagli iscritti **dal 29 marzo 2025** in avanti, verrà comunque richiesto di **versare l'intero importo della quota**.

- Le **assenze** non saranno recuperate e non prevedono rimborsi.

- In caso di **ritiro a corso avviato**, ogni partecipante è tenuto a versare comunque l'intera quota.

- Non sono previsti **incontri di prova**.

MODALITA' DI PAGAMENTO

- Dopo aver ricevuto conferma tramite posta elettronica dell'avvio del progetto **verranno inviate le modalità di pagamento della quota di partecipazione** da parte delle segreteria dell'Asilo Pozzi.

- Sarà possibile scegliere una di queste **modalità di pagamento** esprimendo la propria preferenza all'interno del modulo d'iscrizione on-line:

- *in unica soluzione:*

- *in due rate,*

- *in tre rate*

- *addebito in 2/3 rate nella retta (per i frequentanti i servizi dell'Asilo Pozzi)*

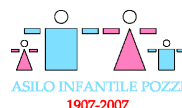
- E' obbligatorio, sia per il pagamento in unica soluzione o a rate, **inviare sempre il documento che attesti l'avvenuto versamento** tramite bonifico al seguente indirizzo di posta elettronica: asilopozzi@asilopozzi.it

CONTATTI

- Per la **parte amministrativa** ed i pagamenti la mail di riferimento è: asilopozzi@asilopozzi.it oppure **cell. 340/0849220**.

- Per informazioni rispetto alle finalità del percorso l'indirizzo di riferimento è: direzioneradianza@gmail.com oppure **Ilaria Bianchini cell. 320/1174836**;

24030 Almenno San Bartolomeo (BG)
via Vignola, 48 tel.-fax 035 640 096
Cascine via Don Minzoni, 4 - tel. 035 540036
Gestione "Nido dei Tigli" via Don Minzoni, 2 - tel. 035 540191



Scuola dell'Infanzia paritaria
riconosciuta con D.M. 488/1862 del 28.02.2001
C.F. 80011180165 P.Iva 01939500169
e-mail: asilopozzi@asilopozzi.it- PEC asilopozzi@legalmail.it